

Gazetka Gedanensis



styczeń/ luty 2024

WAŻNE WYDARZENIA Z ŻYCIA PRZEDSZKOLAKA



STYCZEŃ

- Wyjście do Domu Seniora
- Dzień Puzzli
- Dzień Głośnego Czytania
- Bał karnawałowy
- Straż Miejska
– Autochodzik
- Dzień Popcornu
- Dzień Babci i Dziadka
- Dzień Łamigłówek
- Zdrowe Przedszkole

LUTY

- Tłusty Czwartek
- Walentynki
- Zdrowe Przedszkole
- Dzień Głośnego Czytania
– w Bibliotece
- Dzień bez folii
- Koncert w 4l. i 5l.
- Straż Miejska
– Postępowanie
ze zwierzętami - Pies



FOTOGALERIA





Piosenki Maluszków

„Cześć to ja” –

muzyka: Ewa Jakubowska,

słowa: Małgorzata Szyszko – Kondej



Cześć! To ty?

Cześć! To ja!

Przywitałmy się.

Hop la la!

Zanućmy piosenkę.

Je, je, je!

Ręka wita rękę.

Noga wita nogę.

Tupnijmy w podłogę.

Hej!

Ref: Teraz w kole się ustawmy,

Bijmy brawo! Razem się bawmy.

Pokiwajmy głowami,

Pomachajmy rękami, dotknijmy się palcami,

łokciami, kolanami,

brzuchami, piętami...

...I czym jeszcze? – Wymyślajcie sami!

Cześć! To ty?

Cześć! To ja!

Pożegnajmy się.

Pa, pa, pa!

Zanućmy piosenkę.

Je, je, je!

Ręka żegna rękę.

Noga żegna nogę.

Tupnijmy w podłogę.

Hej!

Ref.

„Budujemy ciszę” – Izabela Jarmużek – Kusiak

Budujemy ciszę, budujemy ciszę,

budujemy z klocków ciszę.

Prawym uchem słyszę, lewym uchem słyszę,

bardzo dobrze słyszę ciszę.

Dzielnie pompujemy, dzielnie pompujemy,

balon ciszy, bo tak chcemy.

Prawe ucho słyszy, lewe ucho słyszy,

jak w piwnicy tupią myszy.

Hałas przeganiamy, hałas przeganiamy,

Panią ciszę zapraszamy.

Cicho jak motyle, cicho jak motyle,

posiedzimy tu przez chwilę.

„Dobrze mi u dziadków” – muzyka: Fryderyk

Babiński, słowa: Stanisław Karaszewski

Koci, koci łapci,

dobrze mi u babci.

Weźmie na kolana,

babcia ukochana.

Babcia da obiadek,

pohuśta mnie dziadek.

Zjemy czekoladkę

z babcią oraz z dziadkiem.

Złapmy się za ręce

przy naszej piosence.

Zatańczymy w kapciach

dziadek, ja i babcia!

Dziadek, ja i babcia!

Dziadek, ja i babcia!

„Twist dla Babci i Dziadka” - Sł. i muz. Ania Szewczyk

I. Babciu, Dziadku popatrz na nas,

Jak ładnie tańczymy.

Bioderkami poruszamy,

Nózkę wystawimy.

Zawirują nasze ręce

I zatańczą głowy.

Dzisiaj mamy Wasze święto

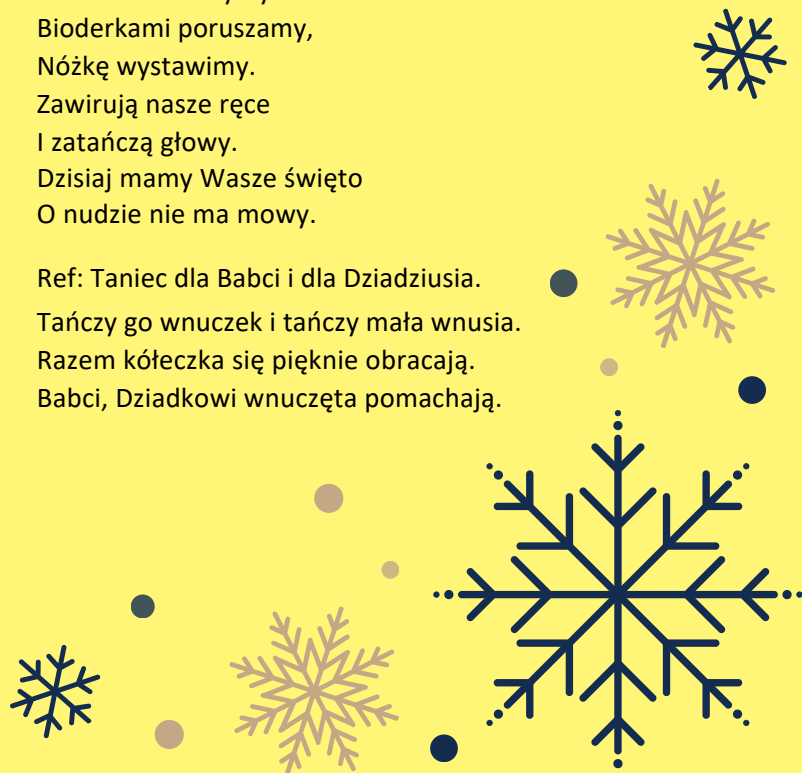
O nudzie nie ma mowy.

Ref: Taniec dla Babci i dla Dziadziusia.

Tańczy go wnuczek i tańczy mała wnusia.

Razem kółeczka się pięknie obracają.

Babci, Dziadkowi wnuczęta pomachają.



Piosenki i wierszyki Średniaków

Babcia i dziadek

Kto zabawki zreperuje?
Często w czoło mnie całuje
Kto najwięcej zna zagadek?
Oczywiście - mój dziadek



Kto nie lubi gdy grymaszę?
Kto przytula kiedy płaczę?
Kto po domu chodzi w kapciach?
Oczywiście - moja babcia

Ref.

Dla babci i dziadka
Słodka czekoladka
W dniu święta waszego
Życzymy wszystkiego słodkiego!

Kto pomaga mi posprzątać
i po kuchni wciąż się krząta?

Kto wygodne ma kolana?

Moja babcia kochana

Kto mi bajki opowiada?

Z kim najlepiej się dogadam?

Najmądrzejszy jest na świecie?

To mój dziadek przecież wiecie!

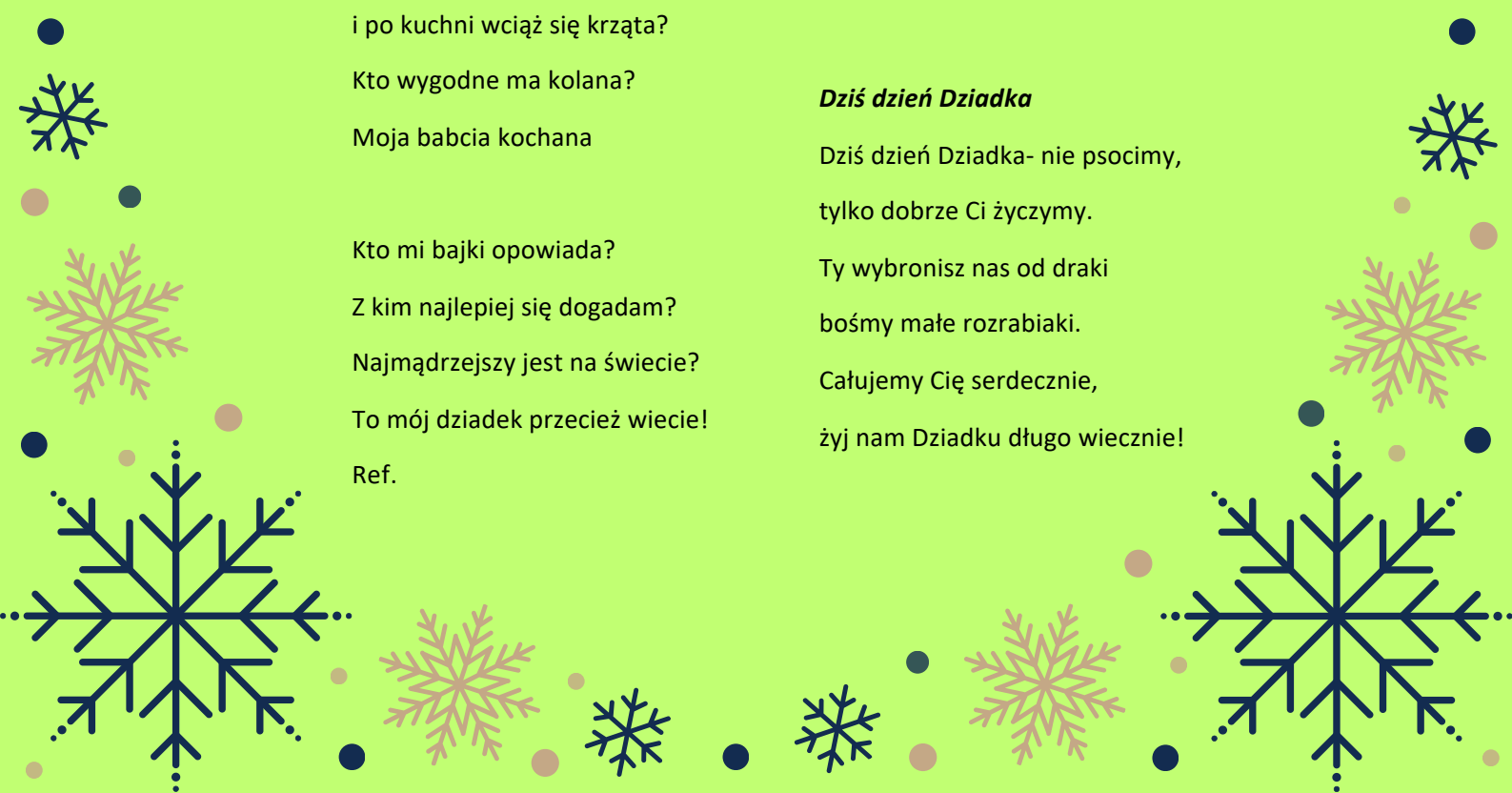
Ref.

Dla babci

Siadaj, babciu, siadaj blisko.
Zaraz ci opowiem wszystko.
Prawie całą noc nie spałem,
Bo prezenty wymyślałem.
Na kanapie się kręciłem,
Aż dla ciebie wymyśliłem:
Dziesięć czapek w śnieżną kratę
I lodową czekoladkę.
Jak nie będzie ci smakować,
To mnie możesz poczęstować!

Dziś dzień Dziadka

Dziś dzień Dziadka- nie psocimy,
tylko dobrze Ci życzymy.
Ty wybronisz nas od draki
bośmy małe rozrabiaki.
Całujemy Cię serdecznie,
żyj nam Dziadku długo wiecznie!



Piosenki i wierszyki Starszaków

Moja babcia i mój dziadek

Moja babcia i mój dziadek
to wspaniali są dziadkowie
Dziadek mnóstwo zna zagadek,
babcia bajkę nam opowie.

Ref. Bo na świecie nie znajdziecie
takich bajek i zagadek
jakie wnukom opowiada,
moja babcia i mój dziadek

Poprosimy naszą babcię
babciu z tajemniczą miną
opowiadaj swoją bajkę
a za każdym razem inną.

Ref. Bo na świecie nie znajdziecie...

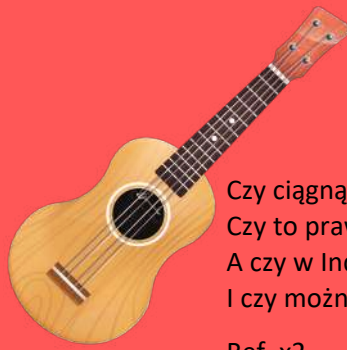
Posadźmy teraz dziadka
na fotelu wiklinowym
Dziadku powiedz nam zagadkę
całkiem nową prosto z głowy.

Ref. Bo na świecie nie znajdziecie.

Pytania do Babci i Dziadka

Babciu powiedz jaka byłeś w swoich szkolnych
latach
Czy wolałaś w szkole siedzieć czy na dworze
ganiać
Czego bałaś się naprawdę z czego się cieszyłaś
Czy lubiłaś śpiewać tańczyć czy cichutka byłaś
Czy dostałaś kiedyś lalkę albo może misie
Czy wolałaś czekoladę landrynki czy ptysie
Gdzie jeździłaś na wakacje z kim się
przyjaźniłaś
I czy można cofnąć czas by zobaczyć jaka byłaś

Super by było tak wyczarować
By z małą babcią pospacerować
I z dziadkiem naszym małym chłopakiem
Na koniec świata iść górskim szlakiem
Dziadku przyznaj się czy dzieckiem raczej
grzecznym byłeś
Procą łukiem czy pukawką w lesie się bawiłeś
Czy zrywałeś kiedyś jabłka w sadzie od sąsiada
Czy biegałeś po kałużach, kiedy deszcz napadał



Czy ciągnęłaś za warkocze swoje koleżanki
Czy to prawda, że z tornistra robiło się sanki
A czy w Indian i kowbojów bawić się lubiłaś
I czy można cofnąć czas by zobaczyć jaki byłeś

Ref. x2

Babciu Kocham Cię
Dziadku Kocham Cię

Hej, Babciu, Dziadku!

Hej, hej hej babciu (u, ha)
ja czule wołam cię
przez calutki dzień (u ha u)
Hej, hej hej babciu (u, ha)
wołam cię wesoło
czy ty słyszysz mnie?

Ba-bcia, ba-bcia
Bab-----bcia
Bab-bcia, ba-bcia
bab-cia
Babcia, babcia, babcia, babcia

Hej, hej hej dziadku (u, ha)
ja czule wołam cię
przez calutki dzień (u, ha u)
Hej, hej hej dziadku (u, ha)
wołam cię wesoło
czy ty słyszysz mnie ?

Dzia -dek. dzia- dek
Dzia----- dek
Dzia-dek. dzia-dek
dzia-dek
dziadek, dziadek, dziadek, dziadek.

Hej, babciu, dziadku (u, ha)
ja czule wołam was
przez calutki dzień (u, ha u)
Hej, babciu, dziadku (u, ha)
wołam was wesoło
czy słyszycie mnie?

Piosenki i wierszyki Starszaków

Mycie rąk to fajna sprawa

- Czyściochowe piosenki

Na podwórku w piłkę gramy
Zaraz krótką przerwę mamy
Piłkę na bok więc odkładam
I kanapkę sobie zjadam

Ref.

Stój, poczekaj
Umyj ręce
Mydło czeka już w łazience
Ręka lewa, ręka prawa
Mycie rąk to fajna sprawa
Dzisiaj się od rana krzątam
Ścieram kurze, pokój sprzątam
Już skończyłem to sprzątanie
Idę pomóc w kuchni mamie

Ref.

Z toalety wychodziłem
Do kolegów się spieszyłem
No i całkiem zapomniałem
O czym to pamiętać miałem

Czy to było coś ważnego?
Jakoś nie pamiętam tego
Więcej czasu nie marnuję
I zabawą się zajmuję

Ref.

Zawsze czyste ręce mamy
O ich myciu pamiętamy
Nic nie musisz robić więcej
Nie spiesz się i umyj ręce

Ref. x2



Wiersze dla Babci i Dziadka

Babcia ma coś z czarodzieja
Bo się ciągle w kogoś zmienia.
Kiedy jedzie po ulicy,
To jest mistrzem kierownicy.
Gdy czasem jestem chora,
Szybko zmienia się w doktora.
Szefem kuchni jest w południe
I już ciasto pachnie cudnie.
A wieczorem- niczym wróżka,
Czyta bajki mi do łóżka.
Kocham babcię, daję słowo
Dziadek mówi o niej ma królowo

Dla Dziadka

Dziadku, Dziadku, czy to ty?
Coś na twojej głowie lśni.
To korona! Słowo daję!
Przecież znam korony z bajek!
Czy to fotel? Ale skąd!
To nie fotel tylko tron!
I w ogóle i w szczególności
jesteś Dziadku dzisiaj królem!
Pytasz co to za zagadka?
To po prostu Święto Dziadka!

ENGLISH TRZYLATKI

Nowe słownictwo:

Ubrania: boots, coat, scarf, hat, jacket, socks, mittens, pyjamas, slippers, summer hat, winter hat, trousers

Put on your boots/coat/scarf/hat - załóż
buty/płaszcz/szalik/czapkę

Winter: snowflake, snow, igloo, snowman family, penguin, stomp your feet, waddle like a penguin, swim like a polar bear, put on your mittens, drink hot chocolate, dance like a snowflake

Polar animals: polar bear, penguin, seal

Piosenki:

- if you're wearing red mittens
- I'm a little snowman.
- Snowflake, snowflake.
- How many fingers?
- Polar animals for Kids
- How's the weather?
- Follow me!
- Penguin dance



ENGLISH CZTEROLATKI

Nowe słownictwo:

Ubrania: boots, coat, scarf, hat, jacket, socks, mittens, pyjamas, slippers, summer hat, winter hat, trousers

Put on your boots/coat/scarf/hat - załóż
buty/płaszcz/szalik/czapkę

Polar animals: polar bear, penguin, seal, walrus, arctic fox, whale, bird, snowy owl, killer whale

Winter: snowflake, snow, igloo, snowman, snowman family, penguin, stomp your feet, waddle like a penguin, swim like a polar bear, put on your mittens, drink hot chocolate, dance like a snowflake

•Piosenki:

- if you're wearing red mittens
 - Put on your boots
- Polar animals for Kids
 - I'm a little snowman
- Snowflake, snowflake
 - Penguin dance



ENGLISH PIĘCIOLATKI

Nowe słownictwo:

Winter: snow, snowman, snowflake, hat, mittens, scarf, buttons, boots, snowsuit, igloo, snowman family, cold;

Arctic animals: polar bear, penguin, snowy owl, orca, arctic fox, arctic hare, seal, puffin, walrus, reindeer, husky, beluga whale, arctic wolf;

Family: mummy, daddy, grandma, grandpa, baby, sister, brother, family, I have...;

Valentines: flowers, present, valentine, I love you, heart, give me a hug, blow a kiss;

Pets: cat, dog, fish, hamster, bird, lion, mouse, Do you have a pet?

Rymowanki:

To the northern land of snow, You can go and say, Hello!	Hickory, dickory dock! The mouse ran up the clock.
To an arctic fox and an arctic hare, To a snowy owl and a polar bear.	The clock struck one, The mouse ran down,
But to meet a penguin on the snow, To the south you have to go!	Hickory, dickory, dock!

Piosenki:

Finger Family (CoComelon)
5 Little Hearts (The Kiboomers)
If you love me and you know it (The Kiboomers)
I have a pet (SSS)
Winter mittens song (The Kiboomers)
Winter Hokey Pokey Dance (The Kiboomers)
5 Gingerbread Men (The Kiboomers)
Skidamarink a dink a dink (SSS)
I'm a little snowman (SSS)





Kącik rodzica

To nie „histeria”, to awaria systemu

Gosia Stańczyk – psycholog, dziennikarka, propagatorka rodzicielstwa bliskości, mama trójki dzieci.

Czy to histeria? Są chwile, w których dzieci doświadczają tak silnych emocji, że wszystkie sposoby wspierania ich, zdają się nie przynosić efektu.

Doświadczają tego dzieci w różnym wieku. W każdym manifestuje się to nieco inaczej. Dzieci prezentują też różne nasilenie towarzyszących temu zachowań w zależności od swojej wrażliwości, od reaktywności, od sposobu wyrażania siebie. Niezależnie od wieku i od rodzaju ekspresji, kojarzy mi się to z blackoutem, awarią zasilania, przeciążeniem, wyłączeniem, resetem, odcięciem, przegrzaniem bezpieczników.

Awaria

(...)Myślę o czterolatku, którego silikonowy pająk stracił jedną nogę. Najpierw leją się łzy. Potem jest pisk. Potem żądanie by nogę przyczepić. Tata przyczepia. Ale widać, że przyczepiona, nie nadaje się. Jeszcze gorzej jest nawet. Absolutnie się ten pająk nie nadaje do zabawy. Wtedy rodzi się marzenie o nowym, ale już ciemna noc. Gardło piszczy, nogi kopią, łzy kapią, pięści uderzają.

Wersji tych sytuacji, które przynoszą rodzice jest wiele: czasem tłucze się szkło, jakiś kubek, co się okazał, nie tyle winien, co pod ręką. Czasem dochodzi napad astmy, kaszel aż do wymiotów. Rwanie włosów. Płacz nieukojonny aż do zaśnięcia. A u starszych wizje końca życia. Końca miłości. Końca świata. Z powodu paczki cukierków, krzywego spojrzenia, ostatniej bajki, z powodu nogi pająka.

Jak sobie radzić?

Trzeba sobie poradzić z bezsilnością, która może obudzić w rodzicu poczucie winy („co ze mnie za matka, skoro nie umiem jej pomóc?”), a stąd już tylko krok do tego, by przestać zajmować się dzieckiem, a zacząć zajmować się sobą.

Trzeba stawić czoła przekonaniom na temat dziecka, które być może mamy gdzieś z tyłu głowy: że jego zachowanie to brak szacunku, że to, co robi, robi przeciwko mnie, że mogłoby nie kopać, ale kopie, na złość albo dla uzyskania jakiejś korzyści, że to walka o władzę.

Jeśli pójdę za głosem, że muszę szybko coś na to zaradzić albo wejdę w myśli o manipulacji i walce, będę stawiać sobie za cel to, by to trudne zachowanie i emocje dziecka natychmiast wytłumić. Wtedy dołożę jeszcze do tej sytuacji stresu i napięcia.

Jeśli zaufam w dobre intencje dziecka, a frustrację wezmę za naturalną część życia i rozwoju, otworzy się przestrzeń na niesienie wsparcia.

Co można zrobić, gdy dziecko przeżywa bardzo silne emocje?

Zapewnić mu bezpieczeństwo

Fizyczne i emocjonalne, np. przygotować otoczenie, zabrać to, co może się zniszczyć lub potłuc, zabrać dziecko w bezpieczne miejsce. Pisząc o bezpieczeństwie emocjonalnym, mam na myśli dawanie swoją postawą znać, że wciąż jest bezpiecznie. Chodzi mi o komunikat, który płynie z naszego ciała: „Widzę, jak Ci trudno, widzę, że kopiesz/czuję twoją siłę/twoją rozpacz. A równocześnie: „tu wciąż jest bezpiecznie, ludzie czasem mają tak trudno, to się czasem zdarza”. Warto sobie samemu powtarzać,

że to jest wciąż ten mały chłopczyk/mała dziewczynka, która potrzebuje pomocy, bo łatwo nam wejść w tę perspektywę walki czy poczucie zagrożenia, które nie jest adekwatne do tego co się dzieje (kopiący i czołgający się po podłodze trzylatek nie zagraża naszemu życiu ani zdrowiu ;). Jeśli wyrównamy własny oddech i zachowamy równowagę, dziecko będzie miało szansę na niej się oprzeć i zacząć z nią rezonować.

Po prostu bądź

- Nasza pomoc może polegać na przyjęciu nastawienia: „Jestem tu dla ciebie” / „Jestem tu, aby ci pomóc”. Zdarza się, że dzieci tę pomoc odrzucają, nie chcą naszej bliskości, nie potrafią skorzystać ze wsparcia. Myślę, że dzieje się tak tym bardziej, im bardziej dzieci wyczuwają, że intencją naszego działania jest to, by one przestały się tak zachowywać i czuć to, co czują. Nawet, gdy dziecko mówi, że nie chce obecności rodzica, jego fizycznej bliskości, przytulenia, rozmowy, możemy zapewnić je o swojej otwartości i dyspozycyjności. I czuwać w pobliżu, w gotowości do okazania wsparcia, wtedy gdy dziecko będzie już gotowe je przyjąć.

- Przy wspieraniu dziecka, które przeżywa skrajnie silne emocje nie potrzeba wielu słów. Wyjaśnienia, logiczne argumenty, odwoływanie się do racjonalnej części mózgu niewiele pomagają. To jest też taki stan, w którym dziecku bardzo trudno dostrzec perspektywę drugiej osoby – tak mocno jest zakotwiczone we własnej. Gdy dużo mówimy dokładamy jeszcze dziecku stresujących bodźców. Najważniejsze jest towarzyszenie, niewarunkowanie akceptacji (z rodzaju „porozmawiamy, jak się uspokoisz”), szacunek i akceptacja dla dziecięcych emocji.

- Gdy chcemy coś mówić, możemy powiedzieć

„Widzę, jakie to trudne”

„To chyba dla ciebie bardzo dużo...”

„Jestem”

„Będę tu tak długo, jak długo będziesz mnie potrzebować”

- Kluczowe w towarzyszeniu dziecku, któremu jest bardzo trudno jest to, jak rodzic radzi sobie sam ze sobą, jak widzi tę sytuację, jak ją odbiera i interpretuje. Niewiele można zrobić, by dziecku pomóc, poza staraniem, by samemu poradzić sobie z tym stresem i nie zarazić się emocjami dziecka. Pomocne może być pamiętanie o tym, że to, co się dzieje z dzieckiem jest o nim, nie o nas. Dziecko woła o sobie, o swoim trudzie, swojej frustracji, rozczarowaniu, przemęczeniu, dyskomforcie, żalu, smutku, złości. Nawet jeśli woła: „jesteś głupia!” – woła o sobie, o tym, jak bardzo trudno mu przejść przez to, co jest teraz jego udziałem.

A co z odwracaniem uwagi?

Jest taki pomysł, by odwracać wtedy dziecięcą uwagę od tego, co trudne. Bajką, gilgotkami, słodką bułką. To się udaje raczej przy młodszych dzieciach, a przy starszych już nie. Może być więc tak, że sposób „na odwracanie uwagi” utracimy dość szybko, w miarę rozwoju dziecka i zostaniemy bez narzędzia, a dziecko bez doświadczeń spotkania ze swoimi emocjami. Zarezerwowałabym odwracanie uwagi jako taki sposób, który może być pomocny, gdy czujemy, że absolutnie nie mamy teraz zasobów, warunków, możliwości by inaczej, bardziej adekwatnie wesprzeć dziecko. We wszystkich innych warto dać dziecku szansę spotkania ze sobą w tym, co przeżywa i bycia z tym przyjętym. Żeby wiedziało, że odwrócenie wzroku od trudności, zatopienie się w bajce, udawanie, że nic się nie dzieje nie jest jedynym sposobem na radzenie sobie z wewnętrznymi przeżyciami.

Cały artykuł znajduje się na stronie: <https://www.gosiastanczyk.pl/to-nie-histeria-to-awaria-systemu/>

“Sensorycznie się rozwijam,
bo skaczę, biegam, badam i dotykam”

Kącik Pani Kamili



KOLOROWA MANNOLINA

Składniki:

3 szklanki kaszy mannej

1 szklanka ciepłej wody

Barwnik spożywczy (żółty, zielony,
pomarańczowy).

Kaszę wsypać do miski, wsypać odrobinę barwnika spożywczego (wymieszać, aby barwnik połączył się z kaszą) i na końcu dodać wodę i wszystko dokładnie wymieszać.